„Concursul pentru Insigna de Polisportiv"

# Trei probe la un antrenament...



— Antrenamentul nostru de azi va cuprinde un concurs special pentru trecerea probelor „Insignei de Polisportiv".

Cu aceste cuvinte s-a adresat colegilor săi de sport, interul dreapta al echipei de fotbal Cimentul, Constantin Aprodu, care îndeplinește și funcția de instructor voluntar al asociației sportive Cimentul din orașul Bicaz. Pe stadion totul era pregătit pentru această întrecere. Erau prezenți și arbitri neutri, așa cum prevede regulamentul.

Primii au luat startul la 100 m cei cinci înaintași. La sosire acele cronometrelor au înregistrat timpi superiori chiar gradului II al „Insignei": toți sub 14 secunde. Au urmat fundașii și mijlocașii. Rezultatele lor nu le dădea dreptul să concureze decît pentru gradul I al insignei.

După proba de sprint au urmat cele de aruncarea greutății și tracțiune din brațe. Dacă la proba de tracțiune din atîrnat (pentru acest exercițiu s-a folosit bara de fier din spatele porții de care se montează plasa) toți jucătorii au reușit să se ridice de 10—12 ori prin forța brațelor pînă la nivelul barei transversale a porții de fotbal, la greutate rezultatele impuse de regulament s-au obținut mai greu. Pînă la urmă însă au reușit cu toții să arunce bila de metal de 5 kg în jurul liniei de 9 metri.

In fotografie: *Cei cinci apărători ai echipei Cimentul - Bicaz din campionatul de fotbal al regiunii Bacău (de la stînga la dreapta: M. Marc, A. Țitone, N. Pintilie, V. Felecan și Gr. Strîmbu), în momentul startului la 100 m plat.*

Text și foto: T. RABȘAN.

# Sedentarismul — o primejdie pentru organism

(Urmare din pag. 1-a)

*să constituie un punct de onoare pentru toți tinerii.*

— In unele cămine, studenții au început să practice cu regularitate gimnastica de dimineață. Ce ne puteți spune despre acest lucru?

— *Gimnastica zilnică, de dimineață, trebuie să devină o deprindere igienică de viață pentru fiecare.*

— In încheiere, dacă nu sîntem indiscreți...

— *Știu. Vreți să mă întrebați dacă și eu am făcut sport? Puțin, și regret foarte mult. La „Șincai", unde am urmat liceul, activam în echipa de oină a școlii. Asta era prin 1920. Pe atunci, se înțelege, nu erau condițiile excepționale de azi, iar sportul era privit ca ceva neserios, de prisos. In plus, dăinuia și mentalitatea că în sport — ca și în alte domenii de activitate — nu ne putem întrece cu „străinătatea". Apropo: zilele trecute, studentul Florin Gheorghiu ne-a mai adus în facultate un titlu: cel de campion mondial la șah — juniori. M-am bucurat foarte mult, deoarece și eu îndrăgesc acest sport, iar cu ani în urmă, după cum știți, am fost președintele Federației romîne de șah. Să nu uit: transmiteți tuturor sportivilor care se pregătesc pentru Jocurile Olimpice de la Tokio, mult succes!*




# Prea multe deficiențe la ultimele gale

*In planul calendaristic al comisiei de box din Capitală figurează două competiții în care sînt angrenați un număr mare de boxeri — campionatul pe echipe și „Cupa orașului București".*

*Este lăudabilă inițiativa comisiei orășenești de box, de a organiza concursuri cu participarea largă a boxerilor din Capitală, dar lipsa legăturii mai strînse a comisiei cu antrenorii, munca de organizare a concursurilor dusă superficial, au dat naștere multor neajunsuri.*

*Felul în care a fost conceput și organizat actualul campionat pe echipe al orașului București a pus pe antrenorii bucureșteni în situația de a alcătui în mod formal echipele, sau de a prezenta formații incomplete. Programîndu-se într-o singură reuniune cîte 28 de meciuri, dintre care se dispută uneori numai 10—12, sau chiar mai puține, nu s-a făcut o bună propagandă sportului cu mănuși. Organizatorii s-au văzut siliți nu de puține ori, — pentru a reuși să completeze programul — să organizeze meciuri ad-hoc, cu boxeri veniți la gale ca... spectatori.*

*„Cupa orașului București", competiție care cu ani în urmă se bucura de o mare popularitate în Capitală, a nemulțumit în acest an pe spectatorii bucureșteni și sîntem convinși că... și pe organizatori. Aceeași competiție, sub denumirea de „Cupa Sfatului popular al Capitalei", a adus cu ani în urmă în jurul ringului mii de spectatori.*

*Ce s-a întîmplat în acest an?*

*Prima reuniune a început cu 40 de minute întîrziere, pentru că la sala Casei de cultură a raionului Tudor Vladimirescu, mănușile de box... n-au venit singure. La gala următoare, pentru completarea unui număr minim de întîlniri, organizatorii au „contractat" pe loc cîteva meciuri amicale. Unul dintre aceste meciuri s-a disputat între juniorii* C. Stanciu *(Vulcan) și* V. Dumitrache *(Voința), veniți — după antrenament — să... asiste la gală. In ultima reuniune pentru același motiv — completarea galei — au fost urcați în ring boxerii* Gh. Prescornițoiu *și* Ion Ilie *(Progresul), care cu 13 ore înainte boxaseră în campionatul pe echipe al orașului București.*

*Ce părere au antrenorii lor,* Gh. Tomescu, Gh. Preda, Lucian Popescu *și* Șt. Iordache? *Au procedat bine solicitînd astfel pe elevii lor la un efort total neindicat? Noi credem că nu! Cu atît mai mult, cu cît trei dintre ei sînt juniori, tineri cu frumoase calități. De asemenea, boxerul* Șt. Novac *(Rapid) a fost programat să boxeze sîmbătă seara în campionatul pe echipe, unde a pierdut prin abandon și din nou duminică dimineața în „Cupa orașului București", unde a pierdut în aceeași situație.*

*La ce au folosit boxerilor mai sus amintiți aceste concursuri?*

*La această întrebare ar trebui să ne răspundă organizatorii și antrenorii care au acceptat această situație.*

*Concursul este un mijloc de verificare a cunoștințelor, face parte integrantă din procesul de pregătire și, în același timp, este și un mijloc de propagandă, de atragere a maselor de spectatori și de noi elemente în practicarea sportului. Numai că, pentru aceasta, concursul trebuie să îndeplinească o serie de condiții, pe care — din păcate — competițiile mai sus menționate au fost departe de a le satisface.*

*Pentru ca pe viitor să se evite asemenea neajunsuri, este bine ca membrii comisiei de box a orașului București să-și desfășoare activitatea în mai strînsă legătură cu secțiile de box, să se consulte cu antrenorii, să nu nesocotească părerile acestora.*

*Intocmirea calendarului competițional „din birou", nu poate asigura realizarea lui în cele mai bune condițiuni. Este o concluzie de care va trebui să se țină seama mai ales că în curînd se va trece la îndeplinirea calendarului competițional al anului viitor.*

MIHAI TRANCA



**In ajutorul participanților la Spartachiada de iarnă a tineretului și la „Concursul pentru Insigna de Polisportiv"**

# SFATURI PENTRU CONCURENȚII LA PROBELE DE TIR

In coloanele ziarului „Sportul popular" apar continuu articole menite să sprijine cele două mari acțiuni în curs de desfășurare: „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" și Spartachiada de iarnă. Pentru că tirul este inclus în programul acestor două manifestări, redacția ziarului a socotit indicat să publice un articol care să vină în ajutorul participanților și instructorilor, urmînd ca el să conțină elemente tehnice specifice probelor la care se participă. Fiind solicitat să redactez acest articol m-am gîndit să-l fac sub forma unui îndreptar.

★

Am mai scris în anii trecuți cîte ceva despre tragerea cu arma sport în poziția culcat, rezemat și nerezemat, probe ce sînt incluse în regulamentul „Concursului pentru insigna de Polisportiv" și cel al Spartachiadei de iarnă. Aș vrea de astă dată să subliniez mai pronunțat elementele-cheie, fără de care succesul trăgătorului devine problematic. Iată care sînt acestea:

I. Așezarea corpului pe sol se face cu picioarele ușor depărtate, cu coatele în diagonală (stîngul mai în față decît dreptul). Linia corpului este oblică față de direcția de tragere, ca să ușureze prinderea puștii în brațe și înșurubarea ei în umăr. Pentru cei neinițiați cîteva exerciții de așezare în poziția de tragere culcat, pot fi făcute acasă pe un covor.

II. Prinderea armei în brațe se face apucînd cu mîna stîngă ulucul puștii sub înălțător, iar cu mîna dreaptă gîtul patului. Patul puștii (pe suprafața tălpii lui) va fi înșurubat în scobitura umărului drept. Capul se pleacă pe obrăzarul patului puștii și se sprijină pe el astfel încît ochiul să privească prin aparatele de ochire (înălțător și cătare). Mîna stîngă și mîna dreaptă încleștează ulucul și respectiv gîtul patului ca la o strîngere de mînă între doi prieteni. Degetul arătător ia poziție pe trăgaci cu cea de a doua jumătate a primei falange.

Așezarea puștii pe punctul de sprijin (călus, stativ) se face sub uluc, în fața mîinii stîngi. Sprijinirea pe țeavă este contraindicată.

In cazul poziției culcat nerezemat, se va utiliza o curea în jurul brațului stîng (la jumătatea acestuia) trecută apoi pe lîngă încheietura mîinii pe partea degetului mic și prinsă de uluc cu un cîrlig. Lungimea curelei depinde de poziția și segmentele brațelor fiecărui trăgător. Cotul stîng jucînd rolul călușului se va așeza aproape sub ulucul puștii. Sînt necesare exerciții de învățare a poziției cu pușca în ședințe speciale înainte de tragerea cu cartușe.

III. Ochirea comportă privirea prin înălțător și cătare, spre țintă, la baza punctului negru Se obișnuiește să se închidă ochiul stîng. Exercițiile de privire spre o țintă în spațiu avînd degetul mare așezat în față la 30—40 cm (în loc de înălțător) obișnuiesc ochiul cu imaginea formată de două corpuri așezate în planuri diferite în profunzime.

IV. Respirația se oprește pentru 10—15 secunde, în care timp se ochește și se apasă pe trăgaci. Sînt necesare cîteva inspirații profunde înaintea opririi respirației, eliminînd apoi aerul inspirat în plus peste respirația obișnuită. Trăgătorul, după oprirea respirației, nu trebuie să aibă senzația că a oprit prea mult aer în piept și se află sub presiune și nici că duce lipsa de aer.

V. Apăsarea pe trăgaci sau declanșarea focului cum i se mai spune, este singura mișcare făcută de trăgător în timp ce menține arma în echilibru și ochește. Degetul arătător așezat pe trăgaci în poziția arătată mai sus, „rupe" întîi prima piedică a trăgaciului printr-o apăsare lentă și se oprește pe piedica a doua. Apoi, după o scurtă așteptare „rupe" și piedica a doua tot printr-o mișcare lentă și continuă fără bruscarea trăgaciului. Sînt indicate multe repetări cu tuburi goale, înaintea tragerii cu cartușe pentru a se învăța corect mînuirea trăgaciului.

★

Am arătat mai sus cîteva momente esențiale din tragerea cu arma sport în poziția culcat. Aceste momente trebuie legate între ele și completate cu alte mișcări ajutătoare. Succesiunea lor formează un lanț care se va repeta la fiecare cartuș în parte. Iată cum ar fi realizat acest lanț:

Trăgătorul se așază în poziția culcat pe partea ventrală (din față) oblic față de țintă, avînd arma și cartușele puse la dispoziție pe sol. Se fac cîteva exerciții fără cartușe, de prinderea armei în brațe și înșurubare în umăr. Cu această ocazie se caută poziția cea mai convenabilă și se obișnuiește organismul în condițiunile poziției culcat. După comanda „foc, se poate trage!" dată de instructor, se alimentează arma cu un cartuș și se ia poziția de tragere, orientîndu-se pușca spre țintă. După această orientare se oprește respirația și se ia linia de ochire. In timp ce se ochește se acționează pe trăgaci în felul arătat mai sus. După plecarea loviturii se descarcă arma și se reia respirația.

Ritmul tragerii presupune un consum de 60—80 de secunde pentru fiecare cartuș în parte. Acest ritm nu este obligatoriu dar nu trebuie accelerat. Cîteodată lanțul mișcărilor poate fi întrerupt mai ales la „veriga" ochire-declanșare, reluîndu-se de la reglarea respirației, fără ca aceasta să fie socotită greșeală.

In finalul acestui articol, vreau să mă raliez și eu ideii tov. Petru Silaghi din Cluj, care într-un articol precedent aprecia contribuția ce o pot aduce sportivii fruntași la buna desfășurare a concursurilor. Poate că la tir acest aport este indicat chiar într-o măsură mai mare decît la celelalte probe din programul Spartachiadei de iarnă și al „Concursului pentru Insigna de Polisportiv".

IOSIF SIRBU
maestru emerit al sportului




# IMPRESII ȘI CONCLUZII DUPĂ JOCUL DE LA ROVIGO

Duminică, echipa reprezentativă de rugbi a țării noastre a susținut un important joc de pregătire în compania campioanei Italiei, formația Rovigo. După cum se știe, rugbiștii romîni au obținut victoria cu 35—3, după un joc a cărui desfășurare am consemnat-o în cronica partidei de la Rovigo. Dată fiind importanța acestei partide în pregătirea rugbiștilor noștri pentru meciul cu Franța de la 15 decembrie, am rugat pe antrenorul D. MANOILEANU, care a însoțit echipa noastră la Rovigo, să ne împărtășească cîteva din impresiile și concluziile sale pe marginea acestei ultime verificări a formației noastre:

## „ECHIPA A CORESPUNS, DAR SINT NECESARE EFORTURI IN PREGĂTIRE"

„In jocul de la Rovigo, echipa probabilă pentru meciul cu Franța, a dat, în general, satisfacție, mai ales sub aspectul pregătirii fizice. Ritmul de joc impus unui adversar destul de puternic — mai ales pe înaintare —, capacitatea de organizare în fazele de apărare și forța contraatacurilor, au fost caracteristicile dominante ale jocului prestat de echipa noastră.

Din punct de vedere tehnic, jucătorii încercați în această partidă au marcat un progres care a fost evidențiat, în special, prin precizia și viteza execuțiilor pe linia de treisferturi.

Meciul cu campioana Italiei a reliefat, însă, și unele aspecte negative în pregătirea rugbiștilor noștri, unele deficiențe ce se cer grabnic lichidate. Insuficient puse la punct sînt: mișcările tactice ale înaintașilor la momentele fixe — marginea și grămada — unde jucătorii din linia a II-a n-au colaborat suficient de prompt și de energic la pregătirea și desfășurarea atacurilor specifice înaintării; jocul liniei a III-a în apărare, atît în spațiile extrem de periculoase din jurul grămezii și din fundul marginii, cît mai ales în spatele liniei de treisferturi.

Desfășurarea partidei de la Rovigo ne-a confirmat ideea că fără folosirea liniei de treisferturi, a cărei formulă nouă a dat rezultate excelente, jocul de la Toulouse nu va putea să depășească nivelul unei stricte apărări. In orice caz, concluziile jocului de la Rovigo, sînt îmbucurătoare și ne dau posibilitatea de a lichida — în timpul care ne rămîne — deficiențele constatate pentru a putea prezenta la Toulouse un lot pregătit să înfrunte, sub toate aspectele, puternicul XV francez".